

# 2026



Firjan SESI

## Planner de Saúde da Firjan SESI



### JANEIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### ABRIL

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### JULHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### OUTUBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### FEVEREIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

### MAIO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### AGOSTO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### NOVEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### MARÇO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### JUNHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### SETEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### DEZEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



# Introdução

Seja bem-vindo ao **Planner de Saúde da Firjan SESI**.

A Firjan SESI é parceira estratégica das empresas na gestão de riscos e na promoção de uma vida segura, saudável e sustentável.

Para garantir o cuidado contínuo com os trabalhadores, planejamos ações de saúde durante todo o ano.

Nossos especialistas elaboraram um planner exclusivo para apoiar sua empresa na construção de estratégias eficazes em saúde.

Além disso, todos os meses você encontrará em nossos canais digitais conteúdos qualificados, com temas atuais e alinhados às principais tendências de saúde, para fortalecer a informação e o bem-estar de seus trabalhadores.



**JAN**

**JANEIRO  
BRANCO**  
Mês dedicado  
à saúde mental  
e emocional

**MAR**

**MARÇO  
PRATEADO**  
Mês dedicado  
à longevidade  
com saúde

**MAI**

**MAIO  
AMARELO**  
Mês dedicado à  
segurança viária  
e ao letramento  
em saúde

**FEVEREIRO  
VIOLETA**  
Mês dedicado  
à promoção  
de bem-estar  
e práticas  
saudáveis

**ABRIL  
VERDE**  
Mês dedicado  
à promoção  
de segurança  
e prevenção  
de acidentes  
ocupacionais

**JUNHO  
ROXO**  
Mês dedicado  
à imunização  
como forma de  
proteção da saúde  
e prevenção de  
doenças

**FEV**

**ABR**

**JUN**

**JUL**

**SET**

**NOV**

**JULHO  
NEON**  
Mês dedicado  
à prevenção  
de doenças e o  
cuidado com a  
saúde bucal

**AGOSTO  
BRONZE**  
Mês dedicado à  
saúde ocupacional  
e a gestão do  
cuidado

**SETEMBRO  
AMARELO**  
Mês dedicado  
à prevenção  
ao suicídio

**OUTUBRO  
ROSA**  
Mês dedicado  
à saúde da  
mulher

**NOVEMBRO  
AZUL**  
Mês dedicado à  
conscientização  
com a saúde do  
homem

**DEZEMBRO  
VERMELHO**  
Mês dedicado à  
prevenção ao HIV e  
a outras Infecções  
Sexualmente  
Transmissíveis  
(ISTs)

**AGO**

**OUT**

**DEZ**



**Menu  
rápido**



# Janeiro Branco

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**28** Dia Mundial de Combate e Prevenção à Hanseníase

## FERIADOS

**1º** Confraternização Universal  
**20** Dia de São Sebastião

## Janeiro é o mês dedicado à saúde mental e emocional.

Iniciar o ano refletindo sobre a saúde mental é fundamental, pois esse cuidado influencia diretamente a qualidade de vida e o equilíbrio entre mente, corpo e relações sociais.

Investir nesses aspectos, logo no início do ano, traz qualidade de vida e contribui para uma rotina mais equilibrada, produtiva e saudável.

### TEMÁTICAS

- :: Construção de ambientes de trabalho psicologicamente seguros
- :: Comunicação não violenta e comunicação empática
- :: Conexões que protegem: como fortalecer a saúde social no ambiente de trabalho



# Fevereiro Violeta


DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**4** Dia Mundial contra o Câncer (OMS)  
**20** Dia Nacional de Combate às Drogas e ao Alcoolismo  
**28** Dia Mundial de Combate às Lesões por Esforço Repetitivo ou Distúrbios Osteomusculares

## FERIADOS

**16 e 17** Carnaval  
**18** Quarta-feira de Cinzas



Fevereiro é o mês dedicado à promoção de bem-estar e práticas saudáveis.

Todos desejam viver com saúde e qualidade. Adotar hábitos saudáveis é uma das maneiras mais eficazes de melhorar o bem-estar e prevenir doenças. Neste mês vamos incentivar práticas que promovam a saúde e qualidade de vida, tanto no trabalho quanto nos momentos de lazer. Ter uma vida longa e saudável é um objetivo comum, e incorporar hábitos saudáveis no dia a dia é fundamental para alcançar esse propósito.

## TEMÁTICAS

- :: Prevenção ao uso de álcool e outras drogas
- :: Promoção de hábitos ergonômicos para prevenção de lesões
- :: Importância da hidratação e alimentação saudável no trabalho
- :: Gestão de estresse no ambiente laboral: como lidar com pressão e prazos?



# Março Prateado

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**3** Dia Mundial da Audição

**4** Dia Mundial da Obesidade

**8** Dia Internacional da Mulher

**10** Dia Mundial de Combate ao Sedentarismo

**15** Dia Mundial do Sono

**20** Dia Internacional da Felicidade

**31** Dia Nacional da Saúde e da Nutrição

## Março é o mês dedicado à longevidade produtiva.

Março é um convite para cuidarmos da nossa longevidade por meio de hábitos saudáveis como alimentação equilibrada, exercícios regulares e atenção à saúde mental.

Manter os check-ups preventivos em dia também é essencial para controlar a saúde e promover qualidade de vida ao longo dos anos. Valorizar essas práticas é fundamental para mantermos um ambiente mais saudável e produtivo.

### TEMÁTICAS

- :: Como incentivar e promover a diversidade geracional no ambiente de trabalho?
- :: Atividade física como chave para o envelhecer com qualidade de vida
- :: Do *lifespan* ao *healthspan*: como a tecnologia auxilia a viver melhor
- :: *Check Up*: o passaporte para uma longevidade saudável



# Abril Verde

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**2** Dia Mundial da Conscientização sobre o Autismo  
**6** Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Dia Internacional da Atividade Física

**7** Dia Mundial da Saúde  
**28** Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho (OIT)

## FERIADOS

**3** Sexta-feira Santa  
**5** Páscoa  
**21** Tiradentes  
**23** Dia de São Jorge



## Abril é o mês dedicado à promoção de segurança e prevenção de acidentes ocupacionais.

Abril é o mês de uma campanha que reforça a importância da prevenção de acidentes e doenças no ambiente de trabalho.

Ao longo deste mês, vamos destacar questões relevantes sobre o tema, com foco na prevenção, no cuidado com a saúde ocupacional e com a valorização da vida. Segurança no trabalho é responsabilidade de todos e começa com a conscientização.

## TEMÁTICAS

- :: Importância do uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)
- :: Educação sobre riscos, combate a incêndio, evacuação e primeiros socorros
- :: Condições ergonômicas e carga de trabalho
- :: Conscientização sobre saúde e segurança no trabalho



# Maio Amarelo

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						


## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**5** Dia Mundial de Combate à Asma (1ª terça-feira de maio) e Dia Mundial da Higiene das Mãos  
**10** Dia Mundial do Lúpus

**17** Dia Mundial da Hipertensão Arterial  
**25** Dia da Indústria  
**29** Dia Mundial da Saúde Digestiva

## FERIADOS

**1º** Dia do Trabalhador



## Maio é o mês dedicado à segurança viária e ao letramento em saúde.

Maio é o mês dedicado à reflexão sobre a segurança no trânsito. Com o foco na conscientização, são promovidas ações e campanhas educativas que reforçam a importância de atitudes responsáveis, como o uso do cinto de segurança, o respeito às leis de trânsito e a atenção redobrada ao dirigir. A proposta é engajar motoristas, pedestres, ciclistas e demais usuários das vias, na construção de um trânsito mais seguro e humano, contribuindo para a redução de acidentes e suas consequências.

## TEMÁTICAS

- :: Educação Continuada em Segurança do Trabalho
- :: CIPA e SIPAT: como fortalecer a participação dos trabalhadores?
- :: Cultura de Segurança Viária: um compromisso de todos
- :: Mobilidade segura e sustentável: escolhas conscientes e atitudes seguras



# Junho Roxo

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**2** Dia Mundial de Conscientização dos Transtornos Alimentares


**3** Dia da Conscientização contra a Obesidade Infantil

**6** Dia Nacional de Luta contra Queimaduras

**9** Dia da Imunização

## FERIADOS

**4** Corpus Christi



Junho é o mês dedicado à imunização como forma de proteção da saúde e prevenção de doenças.

A imunização é uma das principais formas de proteger a saúde, prevenindo surtos por doenças infectocontagiosas, internações e mortes. Vacinas fortalecem o sistema imunológico, ajudam a reduzir o absenteísmo nas empresas e promovem o bem-estar coletivo.

Neste mês, vamos compartilhar conteúdos especiais sobre imunização para incentivar a prevenção e o cuidado com todos.

## TEMÁTICAS

- :: Estratégia de Imunização para gestão de absenteísmo
- :: Prevenção em prática: rotinas para melhorar a imunidade
- :: Imunização: um investimento na saúde e produtividade dos trabalhadores




# Julho Neon

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**10** Dia Mundial da Saúde Ocular

**27** Dia Nacional de Prevenção de Acidentes do Trabalho



**Julho é o mês dedicado à prevenção de doenças e ao cuidado com a saúde bucal.**

Invista na prevenção e inspire hábitos que beneficiam sua saúde bucal. Esses impactos também se refletem na diminuição do absenteísmo e presenteísmo, assim como no aumento da produtividade.

Neste mês dedicado à saúde bucal, reforçamos que atitudes diárias fazem toda a diferença e contribuem diretamente para uma vida mais saudável e equilibrada.

## TEMÁTICAS

- :: Alimentação e Saúde: Como a alimentação impacta o seu sorriso
- :: Relação entre saúde bucal e produtividade
- :: A saúde bucal como essencial para o bem-estar e qualidade de vida



# Agosto Bronze

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

- 5** Dia Nacional da Saúde
- 8** Dia Nacional de Combate ao Colesterol
- 29** Dia Mundial de Combate ao Fumo

## Agosto é o mês dedicado à saúde ocupacional e à gestão do cuidado.

A saúde do trabalhador é parte fundamental da saúde coletiva, pois considera a relação entre o ambiente de trabalho e o surgimento de doenças ou a promoção do bem-estar.

Com a gestão do cuidado, é possível planejar ações mais eficazes, envolvendo profissionais de diferentes áreas e o próprio trabalhador.

Essa abordagem melhora os resultados em saúde e contribui para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

### TEMÁTICAS

- :: Normas Regulamentadoras (NRs) e direitos trabalhistas
- :: Estratégias para manter a saúde em contextos digitais
- :: Identificação de riscos e gestão de segurança
- :: Riscos físicos, químicos, biológicos e psicossociais no local de trabalho



# Setembro Amarelo

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**10** Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio

**12** Dia Mundial dos Primeiros Socorros

**23** Dia Mundial de Combate ao Estresse

**29** Dia Mundial do Coração

## FERIADOS

**7** Independência do Brasil

## Setembro é o mês dedicado à prevenção ao suicídio.

Setembro Amarelo é uma campanha internacional de conscientização sobre a prevenção do suicídio. Durante este mês, promova ações que incentivem o cuidado emocional no ambiente de trabalho. Entre as iniciativas recomendadas, estão programas de apoio psicológico, práticas que fortaleçam uma cultura de empatia e respeito, além da disponibilização de canais seguros para relatar situações de assédio ou desgaste psicológico.

## TEMÁTICAS

- :: Saúde Mental e produtividade: como cuidar do bem-estar emocional no trabalho?
- :: Práticas de autocuidado e resiliência para o equilíbrio emocional
- :: Sinais de alerta: como reconhecer quando alguém precisa de ajuda?



# Outubro Rosa

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

**1º** Dia Mundial da pessoa idosa  
**10** Dia Mundial da Saúde Mental  
**16** Dia Mundial da Alimentação  
**17** Dia Nacional da Vacinação  
**25** Dia Nacional da Saúde Bucal

## FERIADOS

**12** Dia de Nossa Senhora Aparecida,  
Padroeira do Brasil

## Outubro é o mês dedicado à saúde da mulher.

A saúde da mulher merece atenção especial ao longo de todas as fases da vida. É fundamental que as empresas promovam ambientes seguros, saudáveis e inclusivos, com políticas que considerem as diferentes fases da vida da mulher. Neste mês, vamos refletir sobre esses desafios e discutir formas de promover mais saúde, informação e qualidade de vida para as mulheres.

### TEMÁTICAS

- :: Câncer de mama: combatendo preconceitos e fortalecendo a comunicação
- :: Saúde da mulher e os impactos no corpo e mente
- :: Políticas de saúde e bem-estar para mulheres na empresa



# Novembro Azul

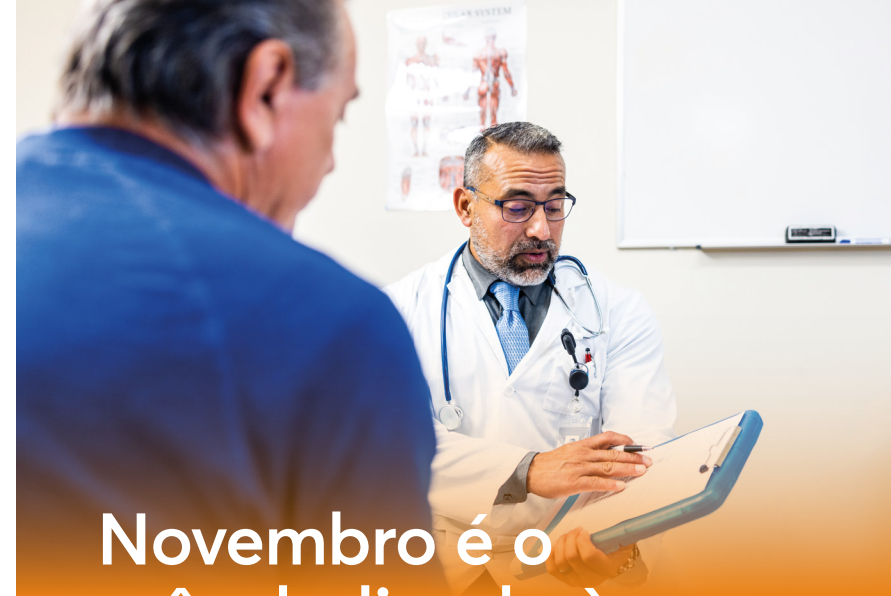
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

- 14** Dia Mundial do Diabetes
- 17** Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata

## FERIADOS

- 2** Dia de Finados
- 15** Proclamação da República
- 20** Dia de Zumbi dos Palmares



## Novembro é o mês dedicado à conscientização com a saúde do homem.

Cuidar da saúde é um compromisso que deve começar o quanto antes. A prevenção, os exames de rotina e a adoção de hábitos saudáveis como alimentação equilibrada, atividade física e manejo do estresse são fundamentais para manter o bem-estar físico e mental. Neste mês, vamos abrir espaço para promover a informação e incentivar a mudança de atitudes que melhoram a qualidade de vida.

## TEMÁTICAS

- :: Exames periódicos e a cultura preventiva
- :: Câncer de próstata: fatores de risco modificáveis e estilo de vida no trabalho
- :: Saúde do homem e as emoções: abordagens para o autocuidado



# Dezembro Vermelho


DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

- 1º Dia Mundial da Luta contra a Aids
- 3 Dia Internacional das Pessoas com Deficiência
- 5 Dia Nacional da Acessibilidade

## FERIADOS

- 25 Natal



## Dezembro é o mês dedicado à prevenção ao HIV e a outras Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs).

Dezembro é um mês de conscientização sobre o HIV, a AIDS e outras Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), quatro ISTs curáveis são responsáveis por mais de 1 milhão de infecções diárias.

No trabalho, falar sobre o tema ajuda a combater o estigma e a promover respeito, cuidado e responsabilidade. O mês de dezembro marca uma importante mobilização em torno da prevenção do HIV e de outras infecções sexualmente transmissíveis.

## TEMÁTICAS

- :: Comportamento preventivo: escolhas seguras para prevenção de ISTs
- :: Saúde no trabalho e gestação segura
- :: Saúde mental e ISTs: falar é parte do cuidado

# Saúde da Firjan SESI

Nosso maior bem é a vida.

[firjan.com.br/saudeintegrada](http://firjan.com.br/saudeintegrada)

Firjan SESI

